

# Pour conserver une bonne mémoire, prière de faire régime

Faire un régime peut améliorer la mémoire des sujets âgés. Une équipe allemande de l'université de Münster en rapporte la première démonstration dans une étude publiée, mardi 27 janvier, dans les Annales de l'Académie nationale américaine des sciences (PNAS). Les performances à des tests de mémoire verbaux étaient améliorées en moyenne de 20 % dans un groupe ayant pratiqué trois mois d'un régime où l'apport calorique était diminué de 30 %.

Des études expérimentales, notamment sur un ver et sur une levure, avaient déjà montré un lien entre une restriction de l'apport calorique et un accroissement de la longévité. Les habitants d'Okinawa, au Japon, dont le régime habituel restreint le nombre de calories, présentent un accroissement de la longévité et vieillissent en meilleure santé que d'autres groupes de population. Plusieurs publications ont montré les effets positifs sur le vieillissement cérébral d'une diète calorique, mais aussi ...

Lire la suite *Le Monde*

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Archives le samedi 31 janvier 2009**

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/9224-pour-conserver-bonne-memoire-priere-faire-regime.html>